

## **О неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа: поддерживаем иммунитет здоровым питанием**

Иммунная система призвана защитить нас от вторжения и распространения возбудителей инфекционных заболеваний. Укрепить защитные силы организма, поддержать иммунитет помогает здоровый образ жизни, в структуре которого важную роль играет здоровое питание.

Науке давно известно, что в человеке обитают микроорганизмы как полезные, так и условно патогенные, и патогенные, с которыми приходится бороться. В настоящее время систему наших микроорганизмов учёные называют микробиотой. То, что мы едим, в первую очередь влияет на эту систему. Доказано, что на здоровье слизистой кишечника, от которой зависит 70% иммунитета, влияет наша микрофлора. Здоровый кишечник – это отличное самочувствие и сильный иммунитет. Для повышения и укрепления иммунитета необходимо разнообразное, сбалансированное растительными и животными белками, клетчаткой, растительными и животными жирами, сложными углеводами питание. Для разнообразия питания в рацион нужно включать разные овощи, источники белков, жиров и углеводов, делая упор на сезонные продукты. Не стоит забывать о пользе ферментированных продуктов (квашеная капуста, солёные огурцы и другие ферментированные овощи, мочёные фрукты). Употребление чистой воды не менее 1,5-2 литров в день также поддерживает иммунитет в тонусе.

Питание для повышения иммунитета предполагает меню, которое не имеет ничего общего с жёсткими ограничениями, диетами, прежде всего однокомпонентными. Подтверждено, что однокомпонентные диеты лишь ослабляют иммунную систему.

Фрукты, овощи, зелень, ягоды признаны продуктами, наиболее эффективно укрепляющими иммунитет. Орехи также хороши для иммунитета.

Нежирное мясо животных или птицы – ценный источник белка, состоящего из незаменимых аминокислот, а также ряда витаминов и минералов. Их разумное употребление положительно воздействуют практически на все системы организма человека.

Рыба, морепродукты являются основным источником омега-3-ненасыщенных жирных кислот, содержат витамины А, D, B6, B12, селен и аминокислоты, необходимые для нормальной работы иммунной системы.

Не забываем про крупы и бобовые культуры, которые ввиду большого содержания клетчатки также являются продуктами для иммунитета.

К продуктам, поднимающим иммунитет, относятся приправы, такие как перец, горчица, хрен, куркума, имбирь.

Для укрепления иммунной системы полезны зелёный и чёрный чай; отвар шиповника; свежевыжатые соки, натуральные морсы, компоты, кисели.

Натуральный мёд (при отсутствии аллергической реакции) - отличный продукт, который способствует укреплению иммунитета. Мёд повышает сопротивляемость инфекциям при употреблении не более одной столовой ложки в день. С лечебно-профилактической целью следует употреблять мёд без термического воздействия на него.

Укрепление иммунитета – это комплекс, формируемый принципами здорового образа жизни. Питайтесь сбалансированно, высыпайтесь и регулярно двигайтесь — и ваш иммунитет скажет вам: «Спасибо!».